



II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO E PERCENTUAL DE GORDURA DE MULHERES DA ESTÉTICA ESPAÇO DA BELEZA DE CRUZ ALTA - RS

Tatiane Tatsch¹; Marília de Rosso Krug²

Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre o nível de atividade física e a qualidade da alimentação e o percentual de gordura das mulheres, da Estética Espaço da beleza de Cruz Alta - RS. Participaram do mesmo 15 mulheres com a faixa etária entre 22 e 62 anos, as quais responderam a dois questionários, um de Avaliação dos Níveis de Atividade Física (IPAQ) e o outro da qualidade da alimentação do Ministério da Saúde, também foi realizado a avaliação do percentual de gordura através de medidas antropométrica utilizando a equação proposta de Jackson e Pollock (1978). Os dados foram tratados através da estatística descritiva, média e desvio padrão, frequência simples e percentual. A associação entre variáveis foi determinada através do Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). Ao correlacionar a qualidade da alimentação com o nível de atividade física, notou-se que a maioria das mulheres com qualidades de alimentação boa são ativas enquanto que a maioria que tem qualidade alimentar ruim são sedentárias, ocorrendo associação significativa ($p=0,02$) entre essas variáveis. Na correlação qualidade da alimentação com o percentual de gordura, foi possível constatar que tanto as mulheres que apresentam alimentação boa quanto as que apresentam alimentação ruim, na maioria são obesas, não ocorrendo associação significativa ($p=0,28$) entre essas variáveis. Em relação ao nível de atividade física, tanto a maioria das mulheres sedentárias quanto as ativas apresentaram obesidade, não ocorrendo associação significativa ($p=0,28$) entre essas variáveis. Considerando os resultados obtidos da relação entre o nível de atividade física com a qualidade da alimentação e do percentual de gordura foi possível constatar que é necessário a prática de atividade física aeróbica e controle da ingestão alimentar desses indivíduos obesos para que reduzam seu percentual de gordura.

Palavras - Chave: Fisiologia do Exercício. Obesidade. Mulheres.

¹Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNICRUZ - Autora

²Professora do Centro de Ciências da saúde da UNICRUZ. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UFSM – Orientadora